

## Objectif Marathon : 3h

Entraînement Jour/semaine	Semaine 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (mardi)	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	45' 70.80% FC	45' 70.80% FC	45' 70.80% FC	40' 65.70%FC
1 (mercredi)	<b>Séance VMA</b> Après 20' à 65%FC. faire 2x10 X 30" vite .30" lent Entre série 2' lent 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% + 10X1' vite / 1'lent 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% 8x2" (95%FC) Recup 1' lent Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% 6X2' ou 6X600 m 2'7" Récup 1' lent Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% 8X3' Ou 8x800m 2'53" R : 1'30" 90.95% Terminé par 10' lent	repos	<b>VMA</b> Après 30' à 65% 8x4' r 2' Ou 8x1000m 3'43" R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 30' à 65% 10x3' r 2' Ou 10x800m 2'53" R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' + 2x10' 85%FC ou 2 X 2km Récup 3' lent Terminé par 10' lent	Après 30' à 65% FC faire 3 X 3' à 85% Récup 2' lent entre. Terminé par 5' très lent
2 (Jeudi)	45' 70.80% FC	50/1h 70.80% FC	1h/1h10' 70.80% FC	repos	1h20' 70.80% FC	1h20' 70.80% FC	1h30' 70.80% FC	1h30' 70.80% FC	40' à 65.70%fc	repos
3 (Samedi)	<b>Seuil</b> Après 20' à 65% FC + 4x4' 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 20' + 3x6' 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' + 2x10' 85%FC ou 2 X 2km Récup 3' lent Terminé par 10' lent	45' 70.80% FC	<b>Seuil</b> Après 30' + 3x8' 85.88% FC ou 3 x 2 km Récup 2' lent Terminé par 10' lent	45' 65.70% FC	<b>Seuil</b> Après 30' + 2x15' 85%FC ou 2 x 3km Récup 3' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> 40' + 25' 85% FC Ou 6 km Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% 6X2' 95%fc ou 6X600 m 2'7" Récup 1' lent Terminé par 10' lent	30' lent 65% max
4 (dimanche)	1h30' 75 % FC	1h45 75 % FC	1h45' 75 % FC	Après 20' à 65% FC - Test sur 10 km vite ou <b>compét</b> 10 km 85.90%	2h Avec 20' à 80/85%FC	Compét semi-marathon 85.90% ou 30' à 75.80% + 30' à 80.85%	2h15'	2h15'à 2h30 A 75 % FC Avec 30' à 80/85%FC	1h15' 75%	<b>Marathon</b> A 80/85 % FC